

પ્રસ્તાવના.

મા બાપો તમારા છોકરાઓને તપાસો.

સ્કુલનાં છોકરાઓમાનાં ચોકસ વર્ગ માહેલા બુવાનો જ્યારે મારા જોવામાં આવે છે, ત્યારે એક નીસાસાની હાથ મારા હીલમાંથી વીજલી માંદક પસાર થઈ જાય છે. માત્ર મનમાં દયા લાવી બેસી રહેવું તેનાં કરતાં કાંઈ ચેતવણીનું રણસીંગડું વજાડી મદદનો હાથ આપું એવો વીચાર મારા મનમાં વારંવાર આવે છે. મારો પોતાનો બચપણમાં જીવન શક્તી ગુમાવાની ખોટી ટેવ પડવાથી નાશ થયલો હોવાથી, મને આજ વેર બહુ સોસવું પડ્યું છે અને પડે છે; તેમજ હાલ કેટલાક સમજી વક્તાઓ પારસીઓને પોતાના નાદાંત નીરદોશ છોકરાઓને આય નુકશાનકારક ટેવ માટે ચોપાનીયાં અને ન્યુસ પેપરોમાં ટુક ચેતવણી આપવા લાગ્યા છે; તે ઉપરથી મેં વીચાર કર્યો જે મારો પોતાનો દાખલો આપી તેમજ ઇંગલંડ અને અમેરીકામાં એ માટે મોટા દાક્તરો તેમજ પરમારથી આનગી ગ્રહરથો

ચોપડીઓ છપાવી માખાપો અને છોકરાઓને આપ
જીવલેન ગુનાંથી થતાં ખાનાં ખરાબીની જે વીગત-
વાર સમજણ આપે છે તેમ મારે પણ કરી માં
ખાપોની આંખ ઉગાડવી, અને નીરદોશ છોકરા-
ઓની ભરબુવાનીમાં થતી કતલ અટકાવવી. જે
લોકો સારાં નસીબે આ જલમાં સપડાયાં નથી,
તેમજ એથી ઉપજતાં નહીં વરાળાવી શકાય એવાં
દરદના ભોગ થયાં નથી, તેઓ કદાચ એમ સમ-
જશે જે તેઓનાં કુમલાં મગજનાં છોકરાઓ એવી
નીચ આદતનાં ગુલામ થાય એ નહીં મનાય તેવું
છે. કેટલાંકો પુછશે કે શું આવાં ચોપાનીયાંધો
છોકરાઓ જેવોને આ ખાખદ માટે જ્ઞાન પણ નહીં
હોય તેઓને એજ ચીજનું ભાન કરવા ખરાખર
ઠરતું નથી? હું કહું છું જે હરગેજ નહીં. તેઓને
ચેતવાણી મલવાથી એ રસ્તે જવાને સામાં તેઓ
ધૂજશે. એક ખારગી તકરાર માટે થોડાક બીન
અનુભવીઓની આ ખોટી ધાસતી કબુલીયે: ત્યારે
હું પુછું છું જે જ્યારે માખાપો ખોતાનાં નાની વયનાં
છોકરાઓ ઘરમાં છોડાક નીતીબ્રષ્ટ વારતાની ચોપડી
વાંચે છે અને કાટેલ ઝેર મનમાં પચાવે છે ત્યારે

કાંચ એવો વાંધો લેતાં નથી? એ શું દેખાડે છે જે છોકરાઓ કાંઈ સમજે છે કે નહીં? શાથી તેઓનો નાશ વધારે થશે? ચેતવણીનાં એ બોલ કહ્યાથી ચા ગુપચુપ બેસી રહેવાથી? આય તો બાણીતી વાત છે કે ઘેર કરતાં છોકરાઓને સ્કુલમાં વધારે વખત કાઢવો પડે છે, અને કુદરતી રીતે તેઓ ત્યાં જાત જાતની ચાલચલણવાલા છોકરાઓની સંગતમાં આવે છે, અને તેથી કાંઈ પણ શક વગર તેઓ આ સઘળું મોડું વહેલું સમજશેજ. શું સમજી માખાપો પોતાનાં બાગકોને વારંવાર શીખામણ નથી દેતાં કે ખરાબ છોકરાઓની સંગતમાં ફરીયે નહીં, ગાલ ગલોચ કરીયે નહીં અને કોઈ કરતું હોય ત્યાં ઉભાં રહીયે નહીં, દાડ પીજીએ નહીં, દાડ એ ઝેર છે, તો શું કોઈ એમ કહેવાની હીંમત કરશે જે પોતાનાં વહાલાં માખામની ચેતવણી છતાં છોકરાઓને એ સર્વ ચીજો માત્ર curiosity ખાતરજ કરી જોવાની જુજાસા થશે? કદી પણ નહીં. સાંભળો તે કુમળા મગજ ઉપર^૧ આગમજથી મલેલી ચેતવણીની અસર

થવાથી તે બાળક એમાનું એક પણ કામ કરવાને
 શરમાસે. સામળુ ચેતવણીનાં બે બોલોની ગેરહા-
 જરીમાં નીરદોશ છોકરાઓનું નખોદ વલી જાય છે,
 જે મારા પોતાનાં દાખલા ઉપરથી જોવામાં આવશે.
 તે સીવાય દાક્ટરો તેમજ અનુભવી સ્કુલના માસત-
 રોનો જે વીચાર પુછવામાં આવે તો ઘણાકોનો
 સંદેહ જરૂર દુર થશે. આ નાંધલું ચોપાન્યું લખ-
 વાની મારી મુલ મતલબ માળાપોને ચેતવણીનાં
 બે બોલ કહી; તેઓનાં નાદાન નીરદોશ છોકરાની
 વધારે સંભાલ લેવાને આગ્રહ કરવાની છે. હું એ
 માટે વાલીઓ, સ્કુલનાં પ્રીનસીપાલો, અને ઉધ-
 રતા છોકરાઓને આય ચોપાન્યું વાંચવાની એલ-
 તેમાસ કહું છું. એ વાંચ્યા પછી માળાપો જે પો-
 તાના નીરદોશ છોકરાઓની નીતી અને તંદરોસતી
 ઉપર વધારે ધ્યાન આપશે તેમજ છોકરાઓ ચેતીને
 ચાલશે તો આય મારા ખીનસ્વાર્થી કામનો બહુ
 આનંદ ભરેલો બદલો મલેલો સમજીશ.

આ ચોપાન્યું નાંધલા છોકરાઓને માટે ખાસ
 લખવામાં આવ્યું છે, અને તે માટે એમાં સમા-
 યલી બાબદ અને ભાષા ઉપર બારીક ધ્યાન

આપવામાં આવ્યું છે તે છતાં નજર ચુકે એકબી ન
 છાજતો બોલ લખઈ ગયો હોય તે કાઢી નાંખવા
 એક બાહોશ સોલીસીતરની મદદ લેવામાં આવી
 છે. તેવને એ ચોપાન્યું વાંચી એવો અભીપ્રાય
 આપ્યો છે જે એ માંહેલી બાબદ તદ્દન નીરદોશ
 ભાશામાં લખાયલી છે એટલુંજ નહી, પણ તે છોક-
 રાઓનાં વાંચવામાં આવ્યાથી તેઓને ખોટે માર્ગે
 જતાં અટકાવવાને એક ઉપયોગી સાધણ થઈ પડશે.



મારો પોતાનો દુખદાયક હેવાલ.



મારો જનમ એક સાધારણ તંદરોસતીવાલાં
પણ દુખ દરદથી નીરાળા માળાપને ત્યાં થયો હતો.
હું પોતે પણ ગોલ તંદરોસત મોઢાંનો ચપલ
નાંધલો છોકરો હતો. સાત વરસનો થયો ત્યારે મહે-
તાજીની નીશાળે મુકયો હતો. ત્યાં સર્વ છોકરામાં
મારી ચળરાકીથી જરા વધારે ધ્યાન ખેંચતો હતો.
નવમે વરસે નીશાળ છોડાવી એક ખાનગી હાઈસ્કુ-
લમાં મને મુકવામાં આવ્યો હતો. ત્યાં પણ નજ-
દીક અગીયાર વરસનો થયો અને થોડા સ્ટેંડરડમાં
ગયો ત્યાં વેર મારી હુશીયારીથી કલાસનાં માસતર
તેમજ સ્કુલનાં હેડમાસતરની સાળાસી મેલવતો.
હવે આય વર્ગમાં પારસીનાં પાંચ એક ખરાબ છો-
કરા પણ હતા. તેઓ માસતરને ખુબ પડાવતા,
તેમજ કલાસમાં લેશન ચાલે ત્યારે પણ ગલીચ
વાત કરતા. તેઓ મારી સાથે વાતચીત કરવા આ-
વતા પણ ધીક્કારથી હું તેઓ આગલથી ખસી
જતો. તેનું કારણ કદાચ એ હોય જે મને ઘરમાં
સહવાર સાંજ બંદગી કરવાની ટેવ પાડેલી હોવાથી

તેમજ આતવાર અને રજનાં દીવસો ઉપર દરીયે તેમજ આતશખેરામ લણવા ફરજયાત મોકલતાં હોવાથી ખુદરતી રીતે મને એ છોકરાઓની સંગત ગમતી નહી. કેટલી વખત મેં વીચાર કર્યો હશે જે ઘરમાં કહી આય સ્કુલ છોડી દેવું. પણ તેમ કરવાની મને શરમ લાગતી અને હીમત ચાલતી નહી હવે એજ વર્ગમાં મારા સગાંનો એક છોકરો પણ હતો. તે આય ખરાબ છોકરાઓ સાથે ખેસતો અને ઘરમાં લાડકો હોવાથી લેશન ઉપર ધ્યાન આપતો નહી. મારે કહેવું જોઈએ કે તે એક ચળરાક છોકરો હતો; પણ ઘરનાં અંકોશ વગર તેમજ ખરાબ સંગતથી ખગડી ગયો હતો. એ સગાનો છોકરો હોવાથી મારે ઘેર આવતો જતો હતો, અને મારા બાવા એની સાથે મારી દોસતી વધારવાને ઇતેન્તર હતા. હું મનમાં મુઝાતો હતો તોપણ એની સાથે ફરવા હરવા જતો હતો, ખીન્ન કોઈ સાથે મને ફરવા જવા દેવામાં આવતો નહી. એક દીવસ આ સગો મારે ઘેર મલવા આવ્યો, અને મને ચોરદામાં એકલો લેશન કરતો જોઈ મારી જીંદગીનો નાશ

કરવાનું દેખાડયું. ત્યાર બાદ મને અને તેને એ બાબદ ઉપર કદી વાત થઈ ન હતી. પણ તે એકજ વખત દેખાડેલું મારી જીંદગીનું નખોદ વાલવાને પુરતું હતું. એ વખતે હું માત્ર બાર વરસનો હતો, અને મારો સગો મારેથી માત્ર આંઠ મહીનાં મોટો હતો. એક વખત એક માણસ એક લાલચમાં સપડાયો કે પછી પુછવુંજ શું! તેમ મારી પણ અવસતા થઈ. આતવાર તેમજ રજનાં દીવસોમાં લેશન કરવાને બહાને ચોરદો બંધ કરી બેસું અને મારો નાશ કરતો. રાતે પણ સૂઈ ગયો હોવું એવો ઘોંઘા કરતો. મને હુમનાં એમ લાગે છે જે તે વખતે મારાં માબાપોની નજર કયાં ગુમ થઈ ગઈ હશે? આ પ્રમાણે બે વરસ વેર એટલે ચોઉંડ વરસનો થયો ત્યાં વેર ચાલયું. એ અરસામાં હું બહુ સુકઈ ગયો. મોઢું ઉતરી ગયું, લેશન કરવા ગમે નહીં, અને કરવાની તજવીજ કડું પણ માથું ચાલે નહીં ફેર આવે. કમરમાંથી વાંકો થવા લાગો અને બરડામાં ચસકો મારે. આખો વખત અમથા વીચારો આવે અને મન ભમતું રહે. રાતે ઉંઘમાં પણ સ્વપનાં અને વીચારો આવે. શાંત ઉંઘ આવે

નહી. ભુખ પણ મરી જવા લાગી. અને પાણી-
 ની પુશકલ સોસ લાગતી. સ્કુલની છ મહીનાની
 પરીક્ષામાં અવારનવાર નાપાસ થવા લાગો. માસન
 તરો પણ અજળ થાય અને મને પુછે કે તુને થાય
 છે શુ ? કંસરતશાળામાં કાંચ નહી જતો તેમજ
 સારે. ખોરાક લે વગેરે. હવે મને સુકકો થાંસો
 થવા લાગો. અને ખાધા પછી પેટમાં દુખારો શરૂ
 થતો, અને અત્યંત નળલઈ લાગતી. મને યાદ છે
 જે જ્યારે હું દશ વરસનો હતો ત્યારે મરીનલા-
 ઇનસથી ચાલતો ચર્ચગેટને રસ્તે ચોટ હોય ત્યારે
 રેતી ઉપરથી રમતો રમતો કોલાળે વેર જતો,
 તેમજ ચાલીને ઘરે પાછો ફરતો. પણ હવે મારાથી
 એક માઈલ પણ એછી વખતે હાંફ્યા વગર ચલાતું
 નહી. કાંચ નહી વાઈ ? દશમે વરસે છોકરાઓમાં
 જેટલું કઠિવત હોય છે તેથી વધારે જોર જેમ તેઓ
 ઉમરમાં વધતાં જાય તેમ આવવું જોઈએ કે સામ-
 ણું ઓછું થવું જોઈએ ? પાંચ મીનીટ ઉભું રહી
 કોઈ સાથે વાત કરવા ગમે નહી. મેદાનમાં કીકેટ
 રમવા જતો ત્યાં પણ છોકરાઓ મને હસતા. ખો-
 લને ખેટ મારવા જવું ને હાથમાંથી ખેટજ છૂટી

જાયે. અરે, કેટલી વખત મારા ગોઠીયાઓને દડો આશમાનવેર ઉડારતા જોઈ મેં નીશાસો નાંખ્યો છે જે મારાથી તો પણ વારખી ઉચે ફેંકાતો નહીં હતો. કેટલી વખત મારી ઉમરનાં છોકરાઓને તંદરોસ્ત ખાંધાનાં, ગોલ ચલકતાં મોઢાનાં, હસતા ખુશનુમાં ચહેરાનાં, જલદી દોડતા, તેમજ ચપલમથા ચાલતાં જોઈ મારે વીશે હલકો વીચાર ખાંધી નીશાસો નાંખતો હતો ! પણ મારા જેવા આડે રસતે ઉતરેલા નીરદોશને કોણ ચુક ખતલાવે ?

અત્યાર વેર મારા બેખબર માખાપની નજર ઉંગડી ન હતી. પણ એક દીવસ એક સગાંએ ધ્યાન ખેંચ્યું જે આય છોકરો નાંધલો હતો ત્યારે એટલો નખલો નહીં હતો, એ દીવસે દીવસે ગલાતો કેમ જાય છે, કોઈ દાકટરને એને દેખાડો. એ ઉપરથી મારા ખાવાએ હમારા ઘરનાં એક પારસી દાકતર જેવન ઘણા હુશીયાર ગણાય છે તેવનને ખતલાવ્યો અને આવી રીતે ગલઈ જવાનો તેમજ વારંવાર ખરાબ અવાજે થાંસવાનું કારણ પુછ્યું. તેવણે કહ્યું જે માત્ર નખલઈ થઈ છે. નખલઈ શાથી થઈ વાડ ? તે કહેવાની દાકટરની હીમત Moral courage

નહીં હતી. એનું કારણ દાક્ટર બધું સમજ્યા તો
 હશેજ, પણ મારી બુલ લાંબી નહીં. એ મહીના દવા
 કીધી પણ કંઈ ફાયદો થયો નહીં. સાંમખો વધારે
 લેવાતો ચાલ્યો. હુબનું કારણજ ન્યાં વેર દુર કરો
 નહીં ત્યાં વેર ફાયદો કેમ થાય ? એ પછી બીજા
 એ ફીરંગી દાક્ટરોની સલાહ લીધી. તેઓએ એ
 ચાર દવા ફેરવી આપી પણ મારી ચુક બતલાવી
 નહીં. હું શું જાણું જે આય પાપી ટેવ મારો નાશ
 કરે છે ? એ પછી એક રાતે પાણી પીવા ઉઠ્યો ત્યારે
 બેસુધ થઈ ભોંય ઉપર પડી ગયો. બાવાએ ચોઠા
 પારસી દાક્ટર બદલ્યા પણ તેવનખી મુંજી નીક-
 લ્યા. બધું સમજે પણ મને ચેતવણીનાં બે બોલ
 કહ્યા નહીં. હું દાક્ટરોને અતરે અરજ કરું છું જે
 તેઓ જ્યારે મોટી પરીક્ષાઓ પાસ કરે છે ત્યારે
 આ બાબદ માટે પણ જ્ઞાન ધરાવતા હોવાજ જોઈ-
 એ. ત્યારે પોતાનાં ભોલવાયલા દરદીને ચુક બત-
 લાવાવાને શા સારૂ શરમાય છે ? તેઓથી મોઠ
 નહીં બોલાતું હોય તો ચીઠી લખી નીરદોશ નાદા-
 નની ચુક લાંબવી. કોઈખી રીતે દરદીને બતલા-
 વવું તો જોઈએજ કે તેના દરડતું કારણ એક યા

ખીનું છે. શું એમ કરવાની તેઓની પાક ફરજ નથી?

આય પછી પાંચમો દાક્ટર બદલ્યો. એમ કરતાં એક વરસ વહી ગયું; અને અત્યંત નબલ-ઇને લીધે છઠ્ઠા સ્તેન્ડરડમાંથી સ્કુલ છોડવી પડી. જે કોઈ જોય તે પુછે કે આય છોકરાને થાય છે શું જાણે ઘોરમાંથી ઉઠી આવ્યો હોય એવો લાગે છે વગેરે. આય છેલ્લા દાક્ટર પણ આગલનાં દાક્ટરોનાં લઈજ મલયા, પણ મને સહવારે નાસતા પછી દુધમાં ફેલોસ કમપાઉડ સીરપ લેવા જણાવવાની મહેરબાની કીધી અને ઉમેરીયું જે જો થોડોક વધારે વખત એમ ચાલશે તો મને ખઈ અથવા મીઠી પીશાબનાં રોગ પર નાંખી દેશે. પણ તેનું કારણ દાક્ટર સાહેબ? તેનું કારણ બતલાવવાને દાક્ટરમાં હિમતજ નહી હતી.

મારે અતરે જણાવવું જોઈએ જે જો પહેલેથીજ મારા ઘરમાંથી કોઈ ઇંગ્રેજ દાક્ટરને મને બતલાવ્યો હોત તો જરૂર તે મારી જીવ દેખાડતે અને મારો આટલો નાશ થવા દેતે નહી.

એ પછી હું ઘરમાંજ બેઠો. એ વખતે મારી

ઉમર સતર વરસની હતી. આય દુખથી મારો ઉધ-
રભાવ ટુટી ગયો હતો, અને તેથી ચૌઉડ વરસનાં
છોકરા જેટલો, દરડથી ખવડ ગયલો દીસતો હતો.
લગલગ પાંચ વરસ થયાં હું એ પ્રમાણે રીખતો
હતો. પણ આગલ જાણવી ગયો છું તેમ નાનપ-
ણથી બંદગી કરવાની ટેવ પાડેલી હતી તે હજી
ગઈ નહીં હતી. તેની ખરકતે અંતે પરવરદેગારે
મારા જેવા લમાયલા પણ નીરદોશને બંધાવાને
રસતો દેખાડ્યો.

લંડનમાં એક ગ્રહસ્થ નામે મી૦ હેનરી વારલે
જેવન મોટા પૈસાદાર વેપારી છે અને જેવન ઇંગ્-
લંડ અને અમેરીકામાં છોકરા અને માણસોને ભા-
શણા આપી આવાં પાપી કામથી હાથ ઉઠાવવાને
આજ વરસો થયાં ચોતાનો ધંધો કરી બેઠા છે,
તેવન ઓસત્રેલીયા ભાશણ કરવા જતાં મુંબઈમાં
થોડાક દીવસ થોભ્યા. એ ભાશણ શા ઉપર છે તેની
મને ખીલકુલ ખબર નહીં હતી. મારો આખો દી-
વસ ઘરમાં જતો નહીં હોવાથી હું લાયબ્રરીમાં અવ-
રનવર વાંચવા જતો. ત્યાં એક દીવસે મારી નજર
એક કદાવર દેખાવનાં પાદરી ઉપર પડી, અને તેવન

લાયપ્રેરીનાં દીવાનખાનામાં લાશણુ આપનાર છે એ-
 વું જાણવાથી તેવનનું ખોલવું સાંભલવાની ઇચ્છા
 થઈ. વાંચનાર, તેવનને મારીજ કમળખતી ભરેલી
 ખાખદ ઉપર લાશન આપતાં સાંભડી હું દંગજ થઈ
 ગયો. એક કલાક ઉપર તેવને એ ખાખદ ઉપર
 વીવેચન કર્યું, અને એવી સફળથી એનાં ગેરફાયદા
 તેમજ હલકઈ ખુલ્લી લાશામાં દેખાડી કે તેજ
 સાંજથી મારી પાંચ વરસની ખુરી ટેવ જમીનદોશ
 થઈ ગઈ. તેવનને હજારો દુવા દેતો હું લાયપ્રેરી-
 માંથી નીકલ્યો. હવે મને માલમ પડ્યું જે આટલાં
 વરસ મેં જે દુખ ખમ્યું હતું તેનું કારણ આ હતું.
 તેવનનાં લાશણુથી મારાં મગજ ઉપર એટલી અસર
 થઈ કે ગયેલી તંદરોસતી પાછી મેલવવાનો મેં ની-
 સચય કર્યો. મારો ઉધરભાવ ટુટી ગયો હતો તે
 કંઈ પાછો આવવાનો નહીં હતો, પણ ગાલમાં ખા-
 ડા પડ્યા હતા તેમજ આખા શરીરમાં નળલઈ
 લાગતી હતી તે બંને તેટલી દુર કરવાને મેં ઠરાવ
 કર્યો. એ ટેવ છોડવાથી ફેલોસ સીરપ જે હું કેટ-
 લુંક થયું ચાકુ લેતો હતો તેનો ફાયદો હવે જ-
 ણુવા લાગ્યો, મારા શરીરમાં આસતે આસતે ટાકાટ

આવવા લાગી હું એક તાલીમખાનામાં જોડાયો. કસરત કરી સોજી દુધ પીવાથી મને ફાયદો જણાવા લાગે તાલીમખાનામાં જ્યારે મારા જોડીયા-ઓને પુશકલ પરસેવો પડતો ત્યારે મને પરસેવાનું નામજ નહી. મને પોતાને અજાણી લાગતી પણ શરીરમાં લોહી હોય તો પરસેવો પડે કેની ? કેટલીક વખત ઉતસાહમાં આવી વધારે જોર કાઢતો તેમજ જોરી દમખેલસ ફેરવતો, તો તરત મગજમાં ફેર આવતી. એવી વખતે તુટેલાં શરીરને ભારી કસરત ફાયદાને બદલે ગેરફાયદો કરે છે એ મને ખબર નહી હતું. તેથી કસરત સફતી નથી ધારી કીકેટમાં જવા લાગો. યા એક કલાક બોલ માટે ચો તરફ દોડવાની હલકી કસરતથી મને રાહત મળતી, પછી ત્યાંજ બે ચાર દોસ્તો સાથે બેસી પાનાં ચોપટમાં વખત ગુમાંવતો. એમ વખત જવા લાગો પણ આ દેવને જેવો વશ થયલા હોય છે તે સધલાને રાતે ઉંઘમાં જીવનશક્તી જવાનું^૩ દરડ

થાય છે. એ દુખ* મને પણ સોલમે વરસથીજ ચાલું થયું હતું. એ દરદને લીધે સહવારે ઉઠું કે ફીકકું પુની જેવું મોઢું, જીમઈ ગયેલી આંખ દીસતી. માઠામાં દુખારો શરૂ થતો, કમ્મર ખરદો તેમજ પગનાં ગુઠણ તુટી જતાં અને અત્યંત નળલઈ લાગતી. એવી ચાલુ રીખતી હાલતમાં ઓગનીસમું વરસ પુરું થયું. એ અરસામાં હું પોતાને કોઈ મોટા દાક્ટર પાસે તપાસાવવાને કેટલુંક થયું આતુર હોવાથી મરહુમ દાક્ટર બહાદુરજી પાસ ગયો, અને બચપણથી અત્યાર લગણનો હેવાલ કહ્યો. તેવને મને કંઈ દવા આપી અને તેની સાથે કોદલીવર આઈલ લેવા ફરમાવ્યું. કોદલીવર આઈલથી મારું શરીર બહુ ટપી જવા લાગું તેમજ શોસ પણ પુરાકલ લાગતી. તેથી કોદલીવર તેલ છોડી દેવ-સાવી પાછું ફેલોસ સીરપ લેવા કહ્યું. ત્રણ મહીનાં વેર દાક્ટર બહાદુરજીની દવા કીધી પણ કંઈ ફાયદો થયો નહી. એવને મને કહ્યું જે દવાની કંઈ જરૂર

* It is commonly the consequence of that hideous sin engendered by vice & practised in solitude masturbation—Erichsen.

નથી માત્ર દીવસમાં ત્રણ વખતસર સાદો પુશતી-
 કારક ખોરાક લેવો તેમજ સહવારે નાસતા સાથ
 પચાલું ભરી દુધ લઈ તેમાં નાંધલી તી ર્યુનકૂલ
 અરધી ચમચી ફેલોસ કં'પાઉ'ડ સીરપ લેલી પીવું.
 સાંજે જમવા સાથ પણ જરતું હોય તો પાસેર
 ગરમ દુધ પીવું, અને સહવાર સાંજ હલકી કસરત
 કરવી. દારૂ મુદલ પીવો નહી. છેલ્લી શીખામણની
 મને જરૂર નહી હતી જો કે ઘણી વખત કેટલાંક
 અનસન્નુઓ મારા બાવાને મને વીસડી, પોરટ,
 સીરાઝવાઈન તેમ રેફાઇલ વાઈન આપવા કહેતા
 હતાં. મહરૂમ લલા દાકટરે મને ખીજા કોઈની
 પણ દવા નહીં કરવાની શીખામણ દીધી હતી. એ-
 વને કહ્યું જે આ માંડી ટેવથી જાત જાતનાં દરદો
 થાય છે પણ તે સર્વમાંથી હું અજાણેજ રીતે બચી
 જવા પામ્યો હતો માત્ર શક્તી પાછી લાવવાની
 ગરજ હતી. એ પછી એક વરસ વીતયા બાદ એક
 અંગ્રેજ દાકતર જેવન મુંબઈમાં આ બાબદ ઉપર
 રપેશીયલીસ્ત જેવા ગણાતા હતા તેવનનો વીચાર
 જાણવાની મારી ઇચ્છા થઈ. તેવને દાકટર બહાદુ-
 છનોજ અભીપ્રાય આપ્યો, અને કહ્યું જે આવી

નળલઈમાં માત્ર ટાનીક દવાનીજ ગરજ છે. તોપણ
 શરીરમાં લોહી વધારવા કાંઈ દવા લખી આપી તે
 જે મહીનાં લીધી પણ જીવ જેવો ફાયદો થયો
 નહી. દાક્ટરે કહ્યું જે ટાકાત આસતે આસતે આ-
 વશે. ઉતાવલ કરવાથી કાંઈ વલશે નહી. તાનીક
 તરીકે માત્ર ફેલોસ સીરપ લાંમળો વળત ચાલુ
 રાખવું. એવનને એવું બોલતાં સાંભલી મેં પુછ્યું
 જે મુંબઈમાં અંગ્રેજી ગુજરાતી ન્યુસપેપરોમાં ઇંગ-
 લંડ અને અમેરીકાનાં દાક્ટરો બહિર ખબર આપે
 છે તે શું ? તેવને એઓ તરફ તીરસકાર બતાવી
 મને કહ્યું જે યુરોપ અને અમેરીકામાં દર વરસે
 હજારો છોકરાઓ આ બાળદનાં અજ્ઞાનપણાંથી એક
 યા બીજા દરડનાં લોગ થઈ પડે છે, અને મોટી
 સંખ્યામાં ભર જુવાનીમાં મરણ પણ પામે છે.
 લામળા અનુભવ ઉપરથી હું કહેવાને શક્તીવાન છું
 જે એને અતકાવવાનો સાદો તેમજ અસરકારક
 ઇલાજ એજ છે જે છોકરો બાર એક વરસનો થયો
 જે સ્કુલનાં પ્રીનસીપાલે તેના હાથમાં આ બાળદ
 ઉપર લખાયલું ચોપાન્યું મુકવું. તેથીજ આ ઉડતા
 રોગનો અતકાવ થશે. હવે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે

જ્યારે દર વરસે હજારો જીવાનો આને લીધે હરકોઈ દરડનાં ભોગ થાય છે ત્યારે પરવારતા નીમ હકીમો જે ઈંગલંડ અમેરીકામાં ઉભાં જાય છે તેઓ શાર્ક માછલીની માંક્રક આ દુખથી રીજતા કમનસીબોને તેઓનાં દુખ માટે ખોટી ખીક આપી પૈસા કઢાવે છે. દરદીએ જાણવું જોઈએ જે શીખેલા દાકતરોએ આ જાખવ ઉપર જેટલું અજવાલું નાંખ્યું છે, અને તેને માટે દવા શોધવાની તજવીજ કરી છે અને કરે છે તેઓજ ઉપર વીશવાસ રાખવો જોઈએ, અને લેભાગુ માણસો જેઓને દવાનો ક, ખ પણ આવડતો નથી તેઓની લભાસી જાહેર ખખર ઉપર કદી ધયાન આપવું નહીં જોઈએ. આ ખીન અનુલવીની દવા લેવાથી દરદી પોતાને મોટા જોખમમાં નાંખે છે. ઘણી વખત એવાની દવાથી કાંઈ ખીજ જીવલેન દરડ થઈ આવે છે. આ માંઠી ટેવથી થતી નખલઈમાં માત્ર ટાનીક દવાનીજ ગરજ છે. પણ દરદીને જો એક યા ખીજું ચોક્કસ દરડ થયું હોય જેવું કે મીઠી પીશાબ, છાતી ઉપરથી લોહી પડવું વગેરે તો કોઈ શીખેલા દાકતરનીજ સલાહ લેવી. આય જાહેર ખખર છપાવનારાં નીમ હકીમો તમોને

જે ચોપાનીયાંઓ મોકલાવે છે તે મોટા શીખેલા દાક્ટરોનાં standard work માંથી ઉતારી લીધેલાં હોય છે, તેઓનું પોતાનાં જ્ઞાનમાંનું કંઈ હોતું નથી વગેરે.

એ પછી બીજાં ત્રણ વરસ ઘેરમાંજ રહી દાક્ટર બહાદુરજીનાં કહ્યાં પ્રમાણે કરવા લાગો. એથી મને પાછી તાકાત આવવા લાગી અને ઘેરમાં ખેતી રહેવા નહીં ગમવાથી એક વેપારીને ત્યાં નોકરીએ રહ્યો. ત્યાં જો કોઈ દીવસે વધારે કાંમ કરવું પડે છે તો હું હાંફી જાવું છું, અને મગજમાં ચક્કર આવે છે. એક વખત વાજલી જેવી ખુદરતી શક્તી ગઈ તો ગમે તેટલો સારો ખોરાક અને દવા લેવા છતાં કંઈ પાછી આવતી નથી; એ તો પહેલેથીજ ચોકસઈ રાખવી જોઈએ, અને છોકરાની નાંધલી વયમાં જ્યારે તેઓ ખડું ખોટું પારખવાની હાલતમાં હોતાં નથી, ત્યારે માંખાપોનીજ ફરજ છે જે તેઓ ઉપર ખારીક નજર રાખી તેઓને ઉછેરવા.



દાકટરો એ માટે શું કહે છે ?

પ્યારા નીરદોશ વાંચનાર, તમારાં શરીરમાં કુદ-
રતે જીવનશક્તી મુકી છે તે તમારો ^૧જીવ છે. જીવ
એટલે આત્મા નહીં; પણ આખા શરીરને તાકાત
આપનાર, માથાની જોપરીથી પગનાં તળીયાંને
પુશતી દેનાર, હાડકાને વધારી કઠણ કરનાર, લેન્ડને
કઠિવટ આપી સમજ શક્તી તથા અક્કલને વધાર-
નાર, ટુંકમાં જ્યારે તમે પાંચ વરસનાં નાથળાં બા-
લક હોવો છે તેને વધારી કદાવર દેખાવનાં જીવાન
છોકરા બનાવનાર—શક્તી^૨ છે. તમે પુછશો કે એ
જીવનશક્તી શું છે? ચાલો ત્યારે આપણુ એક
બાગમાં જઈએ. ત્યાં એક છોડવો જે થોડોક વખત
થયો રોપાયો છે, અને જેની ચોમેર કુમલા લીલાં
દાલ પાખડાં ફૂટાં છે, તેનાં થડની ઉપર છરીથી
કાપ મુકીયે. જીવો એમાંથી પાણી માંફક કાંઈ ચીક-
ણા પદાર્થ ઝડકે છે. એ શું જાય છે વાડ? ઝાડમાંથી
પાણી તે કેવું નીકલવું? પ્યારા ભાઈ, એ તો એનો

૧ The seed is the life.

૨ Force.

જીવ છે. એને એમજ રહેવા દેવો તો એ નાંબુક
 ઝાડમાંથી એ પદાર્થ ઝડકી ઝાડ કરમાઇ જઇ છેલ્લે
 મરી જશે. એ ચીકનો પદાર્થ ખુદરતે થડમાંથી દરેક
 દાળીઓ, દાળીઓમાંથી દરેક પાંદડાઓ, અને
 પાંદડાઓમાંથી તે માંહેલા જીનાં રેસાઓમાં પચી,
 તે સઘળાને ખીલવી, આખા રોપાને તાકાત આપી
 ઉછેરવા કીધો છે. તમે રસતે ચાલતાં જે મજબુત
 ઉંચા છાયા આપનાર ઝાડ જુવો છો તે પણ એક
 વખતે ઉપલા છોડવા માંડકજ નાંધળાં હતાં; પણ
 એની અંદરનાં ચીકણાં પદાર્થો એ આખા ઝાડને
 પુશતી આપી, ખીલવી મોટા કીધાં. એજ પ્રમાણે
 કુદરતે દરેક માણસમાં યજ્ઞપાણુથીજ એવો પદાર્થ
 મુક્યો છે જેને જીવનશક્તી કહે છે. એ શક્તીની
 ઘરકટથી છોકરાઓની મગજ શક્તી ખીલે છે, તે-
 ઓની છાતીનો ગેરાવો વધે છે, શરીરનાં હાડકાં
 મજબુત થાય છે, ચાલવા દોડવાની ચપલતા આવે
 છે, મોટી પરીક્ષા પાસ કરવા માટે જોઈતી લેંજમાં
 તાકાટ અને સહેન શક્તી આવે છે, અને છેલ્લે
 એજ શક્તી તે નાંધલા છોકરાને અઢાર વરસમાં
 એક કદાવર અંચલ દેખાવનો જીવાન બનાવે છે.

પણ વાંચનાર, એજ શક્તીને ખોટે માર્ગે નાશ કરવાથી કેવું નખોદ વલે છે તે તું જાણે છે ? હું એ માટે વીગતવારથી એ ગુનાહથી થતાં ભયંકાર પરીણામ વીશે જોલીશ.. પહેલે એ ગુનાહ કરનાર ખોદાની કદવી નજર તેની ઉપર હોવા છતાં ભરાઈ સંતાઈ જાણે કોઈ તેને જોતું નહી હોય તેમ એકાંતમાં ખોતાનો નાશ કરે છે. તેની અસર તુરત મોઢાં ઉપર થાય છે. મોઢું તેજ વગરનું ફીકડું મારી જાય છે. કેટલીક વખત પીલા રંગનું થઈ જાય છે. ગાલનાં ડાચાં બેચી જાય છે, આંખ બલકાટ વગરની જાણે ઉંઘમાંથી તરતનો ઉઠ્યો હોય તેવી દેખાય છે, અને આંખનાં પાપણુ નીચે કેટલીક વખત ગોલ કાલી લીટી પડે છે. ભુખ મરી જાય છે, પાણીની સોસ વારનવાર લાગે છે, અને થોડુંક જે ખાધું હોય તે પચતું નથી. હાથ થંડા રહે છે, આખું શરીર જીમઈ જઈ વાંકુ વલે છે. આંખે ચક્કર આવે છે, પગનાં ગુઠણમાં કલતર આવે છે, અને શરીરનાં માંસનાં લોચા કઠણ રહેવાને બદલે પોચા થઈ જાય છે. પછી સ્કુલનાં લેશન ઉપરથી મન ઉઠી જાય છે, અને થોડુંક કીધેલું ચાદ રહેતું નથી.

કોઇની જાતની હલકીની કસરત લેવા ગમતી નથી અને છેલ્લે મગજ અલક્ષાતુ ખાળદ ઉપર લમયાં કરે છે તે એટલે વેર જેથી મગજ ગુમે છે.

આય તો એક બે વરસનાં ગુનાહની કુદરત સજ્જ કરે છે, પણ બીજાં બે વરસ એમજ ને ચાલે છે તો છોકરાઓ આખી જીંદગીનાં દરડી થઈ જાય છે. શરીરનું માંસ ગલી જાય છે, છાતી સંકોચઈ જાય છે, તેમજ શરીરના દરેક અવયવે ટવઈ જાય છે, અને આખાં શરીરમાં અત્યંત નળલઈ લાગે છે, શરીર હાડપીંજર જેવું પટલું થઈ જાય છે, હાડકાં ખીલતાં અતકી પડે છે, તેમજ આખું શરીર ઉંચક પહોલઈમાં વધી શકતું નથી. એવા કમનસીબ છોકરાને એકલો બેઠેલો જોશો તો હમેશ ઉંડા બીચારમાંજ બેઠેલો જણાશે, અને દેખાવમાંની અરધા ઘેલા જેવો લાગે છે. જાણે જીવલેન માંદગી ભોગવી તરતનેજ માંદગીનું બીજાનું સહેલી ઉઠ્યો હોય એવો Sickly દીશે છે. છાતી ઉપરથી લોહી પડવું, વારનવાર પીશાબ થવી, પીશાબનું બંધ થવું, ફીફ્ફ અને મીઠો પીશાબ, દમ, વગેરે દરડો આય જીવલેન ટેવનેજ આભારી છે. અત્યાર વેર ને

ચેટવણી મલતી નથી તો તે નીરદોશ છોકરો અંતે
 ઘેલો થઈ જાય છે, યા મોત તેનો કંગાલ હાલત-
 માંથી છુટકારો કરે છે.

માંખાપોએ ઉપર દરશાવેલા દરદોમાંથી એકબી
 દરડ પોતાનાં છોકરાને થાય ત્યાં વેર નહી થોભતાં
 પહેલેથીજ ખારીક નજર રાખવી. ખસુસ કરીને
 નાંખણમાં કાંઈ પણ દરડનો ભોગ થયો ન હોય
 તે છતાં છોકરો નખાતો જાય, ગાલમાં ખાડા પડે-
 મોઢાં ઉપરનું ઘૂંર જતું રહે, હાથ થંડા રહે, આ-
 લસુ થતો જાય, સ્વભાવે ચીરડાઉ થાય ત્યારે ચો-
 કસ જાણવું જે છોકરાને ખોટી સંગત મલી છે.
 ઘણી વખતે હલકી કીસમની ખ્યારની વારતાઓ
 વાંચવાથી છોકરાઓનાં જીવસા ઉશકેરાય છે. જી-
 વનશક્તી નાશ કરવાની ટેવ ખરાબ ચાલનાં સ્કુ-
 લનાં છોકરાઓથી એક બીજાને શીખવવામાં આવે
 છે, અને કેટલાકોને હલકા પ્રકારની નોવેલ વાંચ-
 વાથી સૂજ પડે છે. એવી વખતે માંખાપોએ ખીજ
 વધ જવાને બદલે સમજાવી છોકરાને વારવો. માંખા-
 પોએ જાણવું જે તેઓનીજ ગફલતઈ તેમજ બેદ-
 રકારીને લીધેજ છોકરો ખોટે રસતે દોરવાયો છે.

છોકરાઓ પોતાનો નાશ કાંઈ હુલસને લીધે કરતા
 નથી. માત્ર ખોટી સંગત અને હલકી વારતાની
 ચોપડીઓ જ તેઓના દુશ્મનની ગરજ સારે છે.
 તે માટે માળાપોએ કદીથી એવી ચોપડી છોકરા-
 ઓને વાંચવા દેવી નહીં. હાલ પંદર વરસનાં છોક-
 રાને Reynold ની નોવેલો વાંચતા જોવામાં આવે
 છે. એથી ઉધરતા છોકરાનાં લેન્ડ ઉપર એટલી
 ખોટી અસર થાય છે જે તેની આખી જીંદગીનું
 નખોદ વાલવાને પુરતી છે. નાનપણથી જ દરેક છોક-
 રાને લાયબ્રેરીમાં મેગઝિન કરવો જોઈએ, જેથી ત્યાં
 જાતજાતની ચોપડી ચોપાનીયાં વાંચવાથી છોકરાની
 અક્ષર હુશીયારી વધશે એટલું જ નહીં પણ તેને
 સારી જ ચોપડીઓ વાંચવાનો શોખ ઉત્પન્ન થશે.
 તેમજ શરીરને ખીલવવા અને મગજને રાહત આ-
 પવા દરેક છોકરાને ફરજિયાત કસરતશાલા, ક્રીકેટ,
 તેનીસ, સ્વીમીંગ, સાઇકલીંગ, યા તો માત્ર ખુલ્લી
 હવામાં ફરવા મોકલવો જોઈએ. શરીરની સંભાલ
 નાનપણથી લેવાથી છોકરાઓને મોટપણમાં કદી પણ
 દવાની ગરજ પડશે નહીં. હાલ પારસી છોકરાઓને
 ધંધા સાફ દરીયો ઓલંગવાની ભલામણ થાય છે, પણ

શરીર મજબુત સુખાકારી હોશે તોજ પરદેશની
 સંજ્યાબંધ હાડમારી સહેન કરઈ શકાશે. માટે
 માંબાપો, તમે જેટલાં તમારા છોકરાઓને મેટ્રીક,
 બી. એ. થયલા જોવાને ઇંતેજાર રહો છો, તેથી હજાર
 ઘણી વખત તેઓને તંદરોસ્ત બાંધાના જોવાને આ-
 તુર ધાવો અને તેમ કરવાને દરેક પ્રયત્ન કરો એ
 મારી છેલ્લી અરજ છે. આમીન.



થોડીક સૂચના.

પહેલે આ ગુનાંકથી દુર રહેવાને મજબુત કરાવ કરજો. જેટલી વખત લાલચને મારશો તેમ તેમ તેની સાંમળે લડવાને વધારે શક્તી આવશે. યાદ રાખજો કે આ ગુનાહ કરી તમારેથી તદરો-સતી જળવાશે નહીં તેમજ મજબુત બાંધાનાં ખુશ-નમાં દેખાવનાં, મરદાનગીવાલા, અને સોલઘતા ઉંચા કદનાં થવાશે નહીં. કદીખી એકલા બેસતા નાં. હમેશ બે ચાર જણની સાથેજ રહેજો. તમારા વીચારો ખુશનુમા બાબદ ઉપરજ રાખવાની કોશેશ કરજો. ખોટો વીચાર આવે તો તુરત બંદગીનાં કલામો મનમાં ભણજો. સહવાર સાંજ ટુંકખી બંદગી જરૂર કરવી તેથી જરૂર સારી ખુદ્ધી આવશે, તેમજ બધી સાંમે થવાને એજમતો શક્તી મલશે.

ખરાબ છોકરાઓની સંગતમાં ફરતા નાં. તે લોકની સોહબતથી તમારો નાશ થશે એમ ખાતરીથી માનજો. ખરાબ પીકચરો, અને ગલીચ નોવેલો હાથમાં ધરતા નાં. કેટલાક છોકરાઓને મેં બોલતા સાંભલ્યા છે જે Reynold ની નોવેલસો વાંચવાથી

ધંત્રેજીનું સારૂ જ્ઞાન થાય છે. હું પુછું છું જે બીજી ચોપડીઓ નહીં મલે જે એ ઘણીનાં ઝેરથી ભરેલા દરેક પાણાંજ વાંચવાથી જ્ઞાન મલશે ! હું ખાતરીથી કહું છું જે ધંત્રેજી જ્ઞાન મેલવવાની આતુરતાં કરતાં તેમાં સમાવેલી હલકી વારતા વાંચવાની જાણાસા-થીજ આ નોવેલો વંચાય છે. પણ તેથી જરૂર મગજ ઉપર ખોટી અસર થાય છે, અને પરીણામ માહું આવે છે.

કોઇ લાયઘેરીમાં જરૂર મેંમળર થજો ત્યાં જવાથી જાત જાતનાં ચોપડી ચોપાન્યાં વાંચવાથી તમારો જીવ રીઝાશે તેમજ સારી ચોપડીઓ વાંચવાનો શોખ વધશે, અને પરીણામમાં દુનયામાં વસતાં ઉમદા માણસો અને તમારામાં કેટલો ફરક છે તે જાણમાં આવશે.

કદી પણ કોઇની જાતનો દારૂ પીતાનાં ગમે તેવા નરમ દારૂથી શરીર તપી જાય છે અને લેજ. ઉપર ખરાબ અસર કરે છે.

ઘણી સ્ત્રોંગ ચાહ તેમજ કાફી પીવી નહીં. દુધ, કોકો, રાખદી, છૂટથી વાપડવી. દુધ જડતું નહીં હોય તો તેમાં મેલીનસ ફૂડનો, યા કોઇ બીજો

આતો નાખી પીવું. ભારી મસાલેદાર માંસ અને ત્યાં
બેર ખાવું નહીં; અને તમારા આખા દીવસનો ખો-
રાક હમેશ વળતસરજ લેજો.

દીવસમાં ત્રણજ વળત ખાવું. વારનવાર ખા-
ધાથી હોજરીને ખોરાક પચાવવાને બનતું નથી,
અને તેથી તંદરોસતી જલવાતી નથી.

સહવારે નાંસતા પછી એક નાંધલું પચાલું
ભરી સોળું દુધ લઈ તેમાં ગ્રીમાલટ કંપનીનું
હાઈપો ફોસફાઈટનું લાઈમનું સીરપનો એક દેસ-
રત ચમચો લેલી પીવું. એથી નળલી પડી ગયેલી
છાટીની અંદરનાં ફેફસાંને તેમજ બગડી ગયેલી
હોજરી જેને લીધે તમને ખાધેલું પચતું નહીં હશે,
અને પેટમાં આંકડી આવતી હશે, તેને સુધારશે.
એ સીરપ દીવસમાં એકજ વળત એમ બે મહીના
ચલાવવું. ત્યાર પછી આખા શરીરને તેમજ લેન્ડને
તાકાટ આપવા ટાનીક તરીકે ફેલોસ કંમપાઉડ
સીરપ લેવું. તુર્રી ગયલાં શરીરને શક્તી આપવા મા-
ટે આય સીરપે યુરોપ અને અમેરીકામાં નાંમ કાઢ્યું
છે, તેમજ આપણા દેશમાં પણ વપડાય છે. આ
સીરપ દશ વરસનાં નળલી દેહનાં નાંધલા છોકરાં-

એથી મોટી ઉમરનાં માણસોને મોટા ઢાકટરો વા-
પડવાની લલામણુ કરે છે. એથી માત્ર નળલઇને
લીધે કોઇખી જાતનું દરડ ઉભરઇ આવતું હશે તેને
અતકાવશે એટલુંજ નહી, પણ ખુદ નળલઇને દુર
કરી, શરીરને તાકાટ આપી નીરોગી બનાવશે. નળલાં
ભેજાના શીખતા છોકરાંએને પણ એ સીરપ મોટા
કાયદા સાથે આપવામાં આવે છે. સહુવારે નાસતા
સાથ એક નાંધણું ખ્યાલુ દુધ ગરમ કરીને પીજે.
તેથી શરીરમાં ગરમી રહેશે. દશ મીનીટ પછી અરધી
તી સ્યુન ફૂલ ફેલોસ સીરપ એક વાઇન ગલાસ
પાણીમાં ખુબ લેળીને પીજે. અત્યંત ઉપર કહેલું
ગ્રીમાલટનું સીરપ તે વખતે છોડી દેવું. બન્ને
સીરપ કદી સાથે વાપરવું નહી. એ ફેલોસ સીરપ
વરસો વેર ચાલુ રાખવું, તેથી જરૂર કાયદો થશે.
દરરોજ સાંજે સ્વીમીંગ બાઠ યા કીકેટની કસ-
રત લેવી. અત્યંત નળલઇ લાગતી હોય તો માત્ર
ખુદ્લી હવામાં ફરવા જવું.

તમને જો કોઇ ઢાકટરની સલાહ લેવાની ગરજ
લાગે તોજ ખબર કાઢી એ બાબદમાં સ્પેશીયલીસ્ટ
જેવા હોય તેનીજ પાસે જવું. ન્યુસપેપરોમાં આવતી

જાત જાતની પેટન્ટ દવા તમને ગમે તેમ વાપરતાનાં. કોઈની દવા લેવાની તમારી મરજી હોય તો તમારા ઠાકડરને પુછ્યા પછીજ લેજો. વરસમાં બારે માસ છાટી પેટ તેમજ હાથ આખા ધંકાય એવું પતલું ગરમ ગંજીફરાક પહેડજો. તેથી ઘણો ફાયદો થશે.

વારનવાર તરસ લાગતી હોય તો માત્ર પાણીજ પીજો. તે ઈન્ન કરશે નહી. પણ એરેટેડ વોટર, આઈસ શરબત વાપડતાનાં. તેથી નુકશાન થશે. ફ્રેલોસ સીરપથીજ તરસ આસતે આસતે મટી જશે.

રાતે હલકો ખોરાક લેજો અને બને તો થોડું દુધ ગરમ કરીને પીજો. સુતી વળતે પાછું એક વાઈન ગલાસ પાણીમાં અરધી તી સ્કુન ફ્રેલોસ સીરપ પીજો. નળલી પડી ગયેલી દેહમાં કાંઈ તરતજ શક્તી આવશે નહી. પણ ઉપર કહેલી સૂચનાં ઉપર ધ્યાન આપી વાંચનાર ચાલશે તો રફતે રફતે કઉવટ પાછું મેલવવાને શક્તીવાન થશે.

મી૦ હેનરી વારલે પોતાની એડ્રેસ તુ બોયઝ એન્ડ પેટન્ટ્સ ચોપડીમાં આ બાબદ ઉપર લખે છે તે વાંચો:—

આ ચોપડી દાલબાદેની ઉપરની બાઈબલ સોસાયટીમાં મલેછ.

Extracts from Mr. Henry Varley's lecture to Boys and Parents.

It is absolutely necessary that the following pages should be read by Parents and Teachers. I am deeply sensible of the great difficulty of the important subject dealt with. I am convinced, however, that the absence of information which has marked the experience of the past is to a large extent responsible for the widespread evil against which this testimony is directed.

It is a melancholy fact that the great majority of parents come into that relationship without any intelligent information concerning the vital question of which this paper treats. An unholy silence on the part of fathers and mothers has left the youth of England unwarned and undefenced against these sins. Ignorance concerning the injurious effects of the practice of self-pollution has helped on this terrible immorality. Vicious practices have been fostered, because they have not been written against and sternly denounced. Instead of the clear testimony of Holy Scripture being adhered to, an unwise affectation of fear "for the morals of the young" has hindered the voice of warning. Would that high-toned morality prevailed in the nation. It does not. Society is honeycombed with these moral evils. The vicious novel, the prurient picture, the low tone of morality, the corrupt morals which exist in large numbers of our Public and Private Schools, have all con-

tributed to the moral and physical degeneracy which oppresses our individual and national strength.

Verily, as the Word of God puts it, the people have perished, and are perishing, for lack of knowledge. The silence of medical men concerning the terrible effects of this sin is unpardonable. The knowledge they possess is undeniable, and yet how seldom do they warn or even speak to parents concerning this youthful evil. The physical weakness, the tendency to influenza, fever and consumption, which is so common amongst young people, is in the main to be attributed to this one sin.

A Master in one of our principal Public Schools recently wrote to three prominent authorities in regard to this subject. Two of these (medical men) replied and gave it as their opinion that from seventy to seventy-five per cent. of boys and young men are guilty of sins of immorality. The third, a Principal in a large Public School, gave the proportion at from sixty-five to seventy per cent. What an appalling fact! In these pages the principal cause for this physical carnage is declared, this awful peopling of the cemeteries of the land with the people slain by lust is made known.

Who can notice the dwarfed and ill-developed specimens of humanity found in such large numbers

in our streets without being struck with the physical havoc produced by these secret sins? In many cases, the condition is a direct result of sins committed by the persons themselves, and against which this paper solemnly warns. In others, sins which have been committed by the parents have passed on their dread entail. In no department of "the law of heredity" are the sins of the fathers more painfully seen than in the evils against which I utter strong words of intelligent protest.

I have been repeatedly asked to write a paper on a private subject which intimately concerns the welfare of the boys of England. I should not choose to write on so difficult a question, but my theme is of vital importance. The lives of thousands are concerned in the testimony—yea, the strength and success in life of tens of thousands. Hesitation, therefore, would be moral cowardice. To proceed with care, courage, and plainness of speech is imperative. Moreover, past experiences and successes imperatively say, Go on with this holy war.

I desire to bring clearly home to the mind and conscience of every boy who reads this paper, the truth concerning a certain secret sin called self-abuse or self-pollution. This loathsome evil is usually committed in solitude, or with one or two corrupt companions in secret. From a mass of

testimony, and from more than 15,000 letters received from all parts of the kingdom, I know this degrading vice is exceedingly common. The great majority of boys are guilty of its practice. Nor is this sin confined to boys from fourteen to eighteen years of age. Large numbers of mere children from seven to twelve are guilty of this defiling wickedness. Hundreds of letters reach me saying that in very early years the writers were either taught or they commenced this secret sin.

Many were taught by their fellow-scholars, and by older boys at school, where association results, in mutual corruption; others have found out this destructive sin by personal action. In many cases depraved men debauch the minds of mere children by teaching them this shameful sin. One known to me was taught this act when only seven years of age by his father's servant. However the result has come, the fact remains, that this youthful sin is as common as it is injurious. When we call to mind that this secret sin developes and precipitates that which is sensual in the character, and undermines the moral and physical strength of a boy by taking out of the body the seed, which is one of the most vital fluids of the human system, the great importance of my address will at once be recognised.

To make the truth plain I use the following

illustration. The seed, or semen, is to a boy's physical and mental strength and developement what the sap of the tree is in order to *its* growth, verdure, blossom, and fruit. The sap, in the spring and early summer, climbs upward to the top-most branch—yea, outward also to every twig, fibre, leaf, and branch. In like manner the sap or seed which so many boys corruptly drain out of their bodies by the sin of self-pollution, is designed to mount upward to the brain, the head, the arms, the muscles, the nervous—yea, the sap also, in the spring of youth and early summer of manhood, reaches upward and outward to every part of the human frame. From the crown of the head to the sole of the foot the seed imparts vital force and strength.

Every boy can see clearly that if he were to take a pocket-knife and cut a gash in the trunk of a young tree, three feet from the ground, the sap would drain out. The consequences would be the branches would lose their strength, the leaves wither, the tree decay, and die. Now this is what is happening to vast numbers of boys of England. This common evil—which the celebrated Dr. Erichsen calls "*this hideous sin*"—is the terrible gash from which the sap of the young life of multitudes is being drained.

You have only to notice the appearance of thousands of boys to see those who are guilty of this demoralizing sin.

The effects of this vice are plainly discernible in the boy's appearance. Numbers of boys and parents have only to use the looking-glass to see the face of one guilty of this secret sin. Instead of the flesh being ruddy and flesh-coloured, the face, hands, and arms are pale, bloodless, and flabby. The natural fulness and lustre of the eye has given place to sunken dulness, and a dark ring may often be noticed underneath the eyelids. The muscles are limp, and unnaturally soft.

Where this sinful practice has become confirmed, and the system is constantly drained of this vital sap, boys become positively ugly; the development is irregular and bad, the walk slouching, the toes being turned in through weakness of the back, and the look effeminate. In some cases an abnormal shooting up, called "outgrowing his strength," takes place. In others the growth is permanently hindered, and the manhood dwarfed. Thousands of men in England to-day are from two to three inches less in height than they would have been but for this degrading sin.

Another result induced by this deforming vice is a contracted chest, weak lungs, short breath, and a thin effeminate voice. Another result is constant liability to take cold with sore throat upon the least change of temperature. Another, a flushed countenance, with rapid alternations to

deathly whiteness, irregular heart-beating, and sudden palpitations. The gums and inner ridges of the lips become bloodless, indicating the want of vital force. In some cases the extremities and finger nails become dark and withering, as though incipient death were already attacking the victim of this hideous sin.

It is simply monstrous that a boy who comes of healthy parents should, as thousands of youths in England do, develope physical weakness, and afterwards decline and die. The great majority of these cases die like moral suicides. They are slain by their own sin.

The power we call energy, without which the schoolboy becomes a dunce, the student *plucked* at the time of examination, the young man of business a failure, is almost wholly the blessed and generous result of the diffusion of this vital force throughout the body. Physical and mental energy are closely identified with the retention of the seed, and this will be manifested in some form or other in very early life. This statement need not occasion surprise, for this function of our being may be regarded as the engine where power resides in order to the diffusion of strength throughout the whole machinery of the house in which we live.

Strongly as I have written against this hideous

sin, I have not exhausted the evils which surely entail. Indigestion, bad temper, moroseness, drowsiness, and idleness are all results distinctly traceable to this deadly practice. Large numbers of young fellows who have committed this sin in boyhood, and who are now from eighteen to twenty years old, constantly lose their strength during the night by what are known as "involuntary emissions." For this weakening condition cure is exceedingly difficult. The memory becomes seriously impaired, mental indolence chronic, often accompanied by marked want of honesty and decision in the character.

This sin is a principal cause of, and predisposes to epilepsy, paralysis and insanity. More youths and young men have become insane through self-pollution than from any other cause. Many pass from an exhausted boyhood into the weakness, intermittent fever, and early consumption which is said to carry off so many young men. If the deaths thus occurring were attributed to loss of vital strength occasioned by the sin of self-pollution it would be nearer the truth.

Thousands of schoolboys and students lose their position in the class, and are plucked at the time of their examination, by reason of indolence, carelessness, and failure of memory, induced through draining the body of that which is one of the most vital forces of the young student's life.

It is a fact which every youth should know and hold fast, that in order to excel as a pedestrian, a first-class cricketer, bicyclist, football player, or swimmer, the strength must be kept in the body. The clear, steady eye, the enduring brain, the strong lung, and the vigorous arm are rewards which belong to those who are clean from these shameful sins. The vigour of the nervous system is mainly dependent upon the seed. Bound up with the presence and healthy quality of this secret force is the power of the brain, the richness of the blood, the brilliance of the eye, the vigour of the mind, the hardness of the muscle, and the firmness of the flesh.

Nothing is more important than the careful instruction of youths by their parents concerning the subject of which I write. It is a shame that boys should be allowed to grow up, leave the home, and be sent into the world ignorant of the uses and abuses of the power which they possess. That the proper use of this force, which is intended to conserve the strength of life, should be unknown because false modesty keeps back instruction, is simply deplorable. This knowledge is as necessary to a boy as cleanliness, restraint, training, or any other element in a sound education.

It is prudery to effect silence concerning this hateful iniquity which is undermining the moral and physical well-being of the youth of England. Learn our boys will, in some way or other, and the ques-

tion arises—Is this important instruction to continue to be withheld, still relegated to criminal silence? Are parents to remain partisans to this cowardly prudishness? Are the iniquities against which I write to continue to be presented by corrupt and vicious boys under the garb of a fascinating secret pleasure? Are senior boys still to debauch the undefenced minds of England's sons in our public and private schools? Are they to continue to be the willing pioneers in spreading these vicious practices? Are the moral and physical conditions of hundreds of thousands of this generation also to be undermined and blasted? This has been the case in the past—is it to be so in the future? Shall nothing be done to arrest the spread of this deadly plague, which has cursed the youth of the nation to an extent beyond words to exaggerate? Verily thousands of boys are to-day perishing for lack of knowledge and warning.

But a short time since a youth wrote me saying that in a large school, numbering nearly 1,000 scholars, to which he was sent, he was at once taught this hideous sin; another writing concerning a superior school, in a principal city, added, "I do not believe that a single boy who entered that school escaped." A committee of three senior boys actually existed in this high-class school for the vile purpose of initiating every boy who entered into this hateful sin.

I admit that it will require moral courage on the part of the father. It is, however, an imperative duty from which no true-hearted parent should shrink. It will need wisdom and the fear of God to bring clearly to the boy's mind information which at once becomes an important defence for his whole life. Surely this result is worth any measure of painstaking care.

Silence on the part of fathers may have removed from them *an irksome and difficult duty*, but it has produced the most disastrous consequences amongst millions of young men of England. Nor is this all; it indicates the existence of a widespread moral cowardice which is unworthy the parent and friend.

If parents, principals, and teachers would but become a protecting police, the conditions which now exist in hundreds of schools could not continue. Let it be made known that a boy found guilty of teaching or committing this great sin would be expelled; that the police would be called in to investigate—let necessary deterrent rules such as these exist, and the hotbeds of vicious practice, which many public schools are, would soon become purified.

And now I ask plainly—Will you let your boys remain in ignorance of these important teachings? I know that it is sometimes objected, May you not lead the boys to do the very things which you

deprecate, and reveal to them that which they know not, and which, had they not known, they would not have committed? Unhesitatingly I answer, I have no fear of this result. Against such fears I may quote the forcible remark of a gentleman at a recent meeting where I gave a lecture on these subjects; he said, "Young men, remember that from this night, these sins, if committed by you, will be committed against knowledge, light, and God." After ten years' active work in this service I have not heard of a single case in which injury has been caused. I have heard of thousands who have been warned and saved from sin, weakness and disease.

During the past ten years, and as a result of my writings and lectures to men, I have had thousands of testimonies showing the widespread knowledge of, and commissions of this sin. The mournful and ever-recurring testimonies from young men are, "Oh, that I had been warned and put on my guard against this evil." "I was taught it when a child, when at school." "I did not know it was wrong, and that I was injuring myself." "I have had misgivings about it." "Conscience has rebuked me," is frankly admitted by many. "Alas! alas! why was I not plainly spoken to and warned by my father?" Such is the melancholy testimony I am constantly receiving.

One writes: "I have all the symptoms you speak

of ; though only eighteen years of age, I am constantly weary, depressed, and destitute of energy. I hate study, my memory is very bad, I cannot retain what I learn. Oh ! why was I not warned ? Oh, sir, do not slacken your hand in warning all boys and youths of these hateful sins." Another writes : " I verily believe that, had I not read your lecture, I should have been in the lunatic asylum. Oh ! do you think there is any cure in my case ? I am at home, having lost my situation through idleness. I hate work, and I cannot apply myself. My parents do not know what is the matter with me. I am ashamed to mention it, I am constantly losing my strength by wet dreams and emissions at night." Another says : " My brother is in the lunatic asylum through this fearful sin."

Fathers and relatives have written to me deploring the loss of their sons and friends, some being deranged, others demoralized, constantly weak and ill, never making progress in anything ; numbers have died, others are tracking the fatal path. Solemn is the declaration of God's Word, that " Whatsoever a man soweth that shall he also reap ; he that soweth to his flesh shall of the flesh reap corruption" So true is it that boys and young men by thousands are corrupting themselves with the very power which, rightly diffused, is designed of God to be like a driving wheel of energetic force in order to the highest success.

My young reader, I earnestly plead with you concerning this subject. I beseech you, do not degrade yourself by those loathsome sins. Be strong and resolute against evil thoughts, words, actions, and companions. If you desire to excel in study, and become successful in life ; if you wish to be bright, cheerful and ruddy ; if you intend to make your mark at school ; if you desire a strong and handsome deportment, mind that you keep from this shameful sin. This force, used according to the Divine intention, speaks to the warehouse boy, saying, Be chaste, and you may climb to be the head of this house ; to the schoolboy and student, Be clean and strong, and you may excel in knowledge, and ere long occupy the professor's chair ; to the athlete, Retain your strength, and you may depend upon endurance of power and strength of lung until the goal is reached.

Vast numbers of boys who began life well, and gave promise of success, have utterly failed through this baneful practice. Regard any boy who thus acts as a moral leper, whose touch is to be dreaded, whose companionship is to be avoided, whose example is as deadly as the fascinating serpent's sting. I commend to you a simple rule which I have given to my own sons, "Never go anywhere, never utter any words, never do anything, that you would be ashamed that your father should know." &c., &c.

**Dr. T. L. Nichols, M. D., in his
CELEBRATED BOOK OF HUMAN PHYSIOLOGY
WRITES ON THIS SUBJECT AS UNDER:—**

Innocent children are also liable to be corrupted by depraved nurses, by adults with whom they are allowed to sleep; and especially by play-fellows and school mates, who have in any way fallen into habits of unnatural and terribly hurtful indulgence. Whole schools of boys have been found corrupted, and even boarding schools of girls plunged into the most destructive sensuality. In these cases, it is the strongest natures that most easily fall a prey and are soon destroyed. And children fall into these vices in perfect ignorance of any evil consequences, and innocent, because they have never been instructed or warned. Parents are too squeamish to teach their children the laws of nature and the commands of God. Teachers are possibly ignorant, or they are merely unfaithful, like the parents, who commonly have the excuse of fondly believing that, though other people's children may fall into destructive vices, which may curse their whole lives, or prematurely end them, their children are too pure, too good, ever to be drawn, even by the evil example of others, into such deplorable evils.



